Somaliska

FRILUFTSFRÄMJANDET

GOOBAHA LAGA HELO DHAQDHAQAAQYADA KU SUGNAANSHADA BAY'ADDA DIBADDA EE DALKA ISWIIDAN UGU WAYN

SURSUURTADA/IS-BIIMAYNTA HA BILAABATO.

KA WARHEL OONA BARO

0-7 sano – inta u dhaxaysa turunturrood ilaa isku kalsoonaan

Wadajir kuwa ugu yaryar, waalidiintooda iyo hageyaal tababarsan ayaa waxaa lagu dhaqaaqaya ka warhelida abuurka, waxaanu daawanayna xasharaada yaryar waxayna ku cayaari doonaan jidka kaynta. Hooyo, aabe ama laga yaaba xita ayeeyo way na wehlinayaan. Waxayna ka qaybgalayaan cayaar-carruureedyada dhaqdhaqaaqa sida [**Skogsknopp**] iyo [**Skogsknytte**].

Markii ilmaha ay waynaadaan, waxay la kulmayaan [Skogsmulle] sursuurtada/is biimayn kaynta wadajir hage tababarsan. Ilmaha [Skogsmulle] wuxuu raba in u wax kasta ogaado waxayna ka warhelayaan abuurka, iyagoo adeeg- sanaayo leexaadyadooda oo idil islamarkaasna baranaayo sida loo ixtiraamo abuurka.

Xilliga qaboowaha waxay wadajir [**Lagge**] cayaarayaan cayaaraha barafka iyo dulundulceeynta sidibka wadajir [**Skrinna**.]

SURSUURTADA IYO SAAXIIBADA

6-12 sano – laga soo bilaabo isku kalsoonaan ilaa taxadi

Hal habeen seexo tendo, cunto ku karso dab dibada yaallo. Tijaabi fuulid, doon yar ama baaskiilka buuraha [mountainbike]. Waa sida [Wildkids] oo kale oo laakin dhab ah. Hadba heerka kooxda wuxuu hagaha soo kaxaysanayaa [Strövaren] ama [Frilufsaren] sursuurtada cusub.

Laga bilaabo 13 sano jirka iyo wixii ka wayn

Sursuurtada, laabkacsanaan iyo taxadi. Baashaal saaxiibada iyo qaddarka ku raaxaysashada aagga dabka xerada. Dhaqdhaqaaqa sida cayaaraha barafka, baaskiilka buuraha [mountainbike], fuulid, xero tendooyin ka kooban oo dibada ku taalo [Outdoorcamp], xero, cayaaraha loo yaqaanno TVM (Tre Vildmarks Mål), cayaaraha barafka ee loo yaqaanno [Freeskiers] iyo [Freeriders] ee loogu talagalay dhallinyarada xiiseya goobaha abuurka.

WADAJIR IYO TAXADI

Dadka waawayn – Ka soo talaabsashada noolasha degan u tilaabso sursuurtada

Qof kasta waxba loo heli kara! Kala dooro;
Dulundulceeynta barafka ka degida buuraha,
Dulundulceeynta barafka korida buuraha, Cayaaraha [snowboard] iyo cayaaraaha [telemark].
Ku lugayn buuraha xilliyada kuleelaha iyo qaboowaha. Qoryo ku lugayn.
Maqdhaafi huur/doonta yar [kajak] ama [kanadensare]
Dulundulceeynta sidibka oo dheer [Långfärdsskridskor].
Baaskiilka buuraha [mountainbike], baaskiilada [dirtbike] ama [downhill]
Ku lugaynta kabaha barafka, shiraac, [qigong],
Suuq waxyaalo lagu kala beddesho iyo socdaalada sursuurtada leh.

WADAJIR UGU NOOLAADA

Haddii aad xubin ka noqoto, waxad heleysa fursad aad wadajir hagayaal khibrad leh, ku horumarisaan ku sugnaanshada bay'adda dibadda, kuna tijaabisid dhaqdhaqaaqa cusub. Waxaad naga heli doontaa dhaqdhaqaaq oo qof kasta oo qoyska ka tirsan ku habboon – ha ahaadeen carrogediska goobaha kaynta ku yaalaana agagaarka xaafadaha, oo loogu talagalay ilmaha ugu yaryar, ama buur fuulid loogu talagalay kuwa khibrad u leh. Waxaa kaloo nalaga hela dhaqdhaqaaqa loogu talagalay itaaldarrada.

BYTES-MARKNAD

DHAQAAJI XUBNAHA QOYSKA OO IDIL!

Xubnaha qoyska wuxuu soo kaxaysan karaa dhammaan xubnaha qoyskiisa. Kuwaasoo heli doono fursad ay ugu qaybgalaan kumanyaal dhaqdhaqaayo, lagu qabto goobo dalka Iswiidan ku yaalaan oo tiradooda gaarayso 350 oo ay hogaaminayaan hagayaal. Qof kasta wuxuu ka helayaa dhaqdhaqaaqa u ka helo.

- Dulundulceeynta barafka korida buuraha, cayaaraha [snowboard], cayaaraha [telemark] iyo Dulundulceeynta barafka ka degida buuraha
- Ku lugayn buuraha xilliyada kuleelaha iyo qaboowaha. Qoryo ku lugayn.
- Maqdhaafi huur/doonta yar [kajak] ama [kanadensare]
- Dulundulceeynta sidibka oo dheer [Långfärdsskridskor]
- Baaskiilka buuraha [mountainbike], baaskiilada [dirtbike] ama [downhill]
- Fuulid
- Ku lugaynta kabaha barafka, shiraac, [qigong], socdaalada sursuurtada leh
- Suuq waxyaalo lagu kala beddesho iyo dhaqdhaqaaqyo kale oo aad u badan.

FAA'IIDOOYINKA AY XUBNAHA HELI KARAAN

- Wargeyska xubnaha [Friluftsliv] kaasoo ku qoran naseexooyin, tijaabin iyo ilhaan
- Qiimo jaban ku adeegso qaar kamid ah dhismaha buuraha ee dalka Iswiidan ugu waawayn
- Qiimo jaban kharashyada socdaallada iyo sursuurtada
- Qalabayda bay'adda dibadda ee dukaanka xubnaha
- Caymiska shilalka ee dhammaan dhaqdhaqaaqa
- Kumanyaal dhaqdhaqaaq ay hogaaminayaan hagayaal

I UR OCH SKUR
FRILUFTSFRÄMJANDET

"I Ur and Skur" waa dhaqdhaqaaqa horumarinta ku sugnaanshada bay'adda dibadda, dugsiyada xannaanadda iyo dugsiyada, ilmaha ku cayaarayaan, ka warhelaan iyo baranayaan abuurka.

info@iurochskur.se
www.iurochskur.se

Xiriir:

Friluftsfrämjandet Region Mälardalen
Box 9023, 126 09 Hägersten

Tal: 08-556 307 40
E-mail: regionmalardalen@friluftsframjandet.se
Webb: friluftsframjandet.se/regionmalardalen

FRILUFTS FRÄMJANDET